



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AYLIK GELİR VE HARCAMA DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

AN EXAMINATION OF THE RELATION BETWEEN UNDERGRADUATES' MONTHLY INCOME AND EXPENDITURE LEVEL WITH THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (THE SAMPLE OF BINGOL UNIVERSITY)

Kasım TATLILIOĞLU¹

Öz

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 2011-2012 bahar dönemi eğitim-öğretim yılında Bingöl Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 116 (%57)'si bayan, 88 (%43)'i erkek olmak üzere toplam 204 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Katılımcılar Bingöl Üniversitesi'nin, Ziraat Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve İlahiyat Fakülteleri'nde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 91'i birinci sınıf, 79'u ikinci sınıf ve 34'ü ise üçüncü sınıfta öğrenimini sürdürmektedir. Öğrenciler tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Öğrencilere, araştırmanın değişkenlerinden olan psikolojik iyi-oluşu ölçmek için, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş 84 maddelik "Psikolojik iyi-oluş ölçeği" uygulanmıştır. Ayrıca bu ölçekle beraber katılımcılara, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen "Sosyo-ekonomik düzey ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplandıktan sonra kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS Statistics 20.00 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; Betimsel İstatistik, Tek Yönlü Varyans Analizi ve LSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Anahtar sözcükler: Üniversite öğrencisi, gelir düzeyi, harcama düzeyi, psikolojik iyi-oluş, sosyo-ekonomik durum.

Abstract

In this research, the relation between undergraduates' monthly income and expenditure level and their psychological well-being was examined. The research was conducted on 204 undergraduates including 116(%57) females, 88(%43) males who were studying on different departments of Bingol University during 2011-2012 spring semester. Participants were studying at the Faculty of Agriculture, Arts and Sciences Faculty, Theology Faculty of Bingol University. 91 of participants were juniors, 79 of them were sophomores and 34 of them were third graders. The students were chosen randomly. To scale psychological well-being which was one of the variants, 84-item "Psychological well-being scale" developed by Ryff(1989) was applied on the undergraduates. "Socio-economic status scale" developed by Bacanlı(1997) was also applied on the participants. Dates obtained from scales were up loaded to a computer by coding. SPSS Statistics 20.00 Programme was used to analyze the dates. Descriptive statistics, F Test, one-way Anova and LSD Multiple Comparison Test were used to examine the dates.

Key words: University student, income level, spending level, psychological well-being, socio-economic status.

¹Yrd. Doç. Dr. Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, kasimtatilili@hotmail.com

1. GİRİŞ

İyi-oluş (well-being) kavramını ilk kullanan Aristo (Kuyumcu & Güven, 2012) insan davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. İnsanoğlu var olduğu günden beri insanın iyi olması ve mutluluğunun maddi imkânlarla olan bağlantısı araştırılmakta, yaygın görüşte dile geldiği üzere “insanın iyi ve mutlu olmasının maddi zenginliğe sahip olmasıyla mı belirleneceği” sorusu merak konusu olarak kalmaya devam etmektedir (Eryılmaz, 2011; Türkdoğan & Duru, 2012; Göcen, 2013; Akçakoca, 2013). Felsefeden ayrıldıktan sonra psikoloji, iyi oluşu kendi paradigması içerisinde tartışmaya devam etmiştir. Psikoterapi sorgulanmaya başlandıktan sonra olumlu psikoloji akımı, Seligman öncülüğünde önem kazanmaya başlamıştır. 100 yıllık araştırma tarihinde Seligman’a göre depresyon ve anksiyete alanında 750.000 araştırma yapılmışken; sorumluluk, sevgi, umut, iyilik hali gibi insanın sağlığıyla ilgili değişkenler üzerinde 8.000 araştırma yapılmıştır. Psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik iyi-oluşun ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar, daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde odaklanmışlardır (Cenkseven, 2004; Kuzucu, 2006; Cenkseven & Akbaş, 2007; Çeçen & Cenkseven, 2007; Ekşioğlu, 2011; Sarıcaoğlu & Arslan, 2013).

Psikolojik iyi-oluşun birçok faydası vardır. Psikolojik olarak iyi-oluş, stressiz olmaktan ya da diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Artık günümüzde ruh sağlığı, psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra, olumlu psikolojik işleve sahip olmanın, kendini iyi hissetmenin ve olaylara ve durumlara pozitif bakmanın da önemini vurgulamaktadır (www.wisegeek.com). Fromm’un (2005) “kaygı yüzyılı” dediği içinde yaşadığımız bu dönem, dinin çöküşü ve siyasetin görünürdeki gereksizliği ile bireyi anlamsız bir dünyada güvenlik duygusundan yoksun, yapayalnız ve soyutlanmış bir kalıba sokmuştur. Horney’e (2007) göre ise günümüz tüketim kültürünün açgözlü ve doyumsuz bireyi sürekli satın alma edimini gerçekleştirerek kendini mutlu etmeye, güç elde ederek de kendini güvence altına almaya çalışmaktadır.

Psikolojik iyi-oluş kavramı ilk olarak Bradburn tarafından 1960’lı yıllarda ortaya atılmıştır. İyi oluşun tam olarak ne olduğu tartışmalı olsa da genel olarak psikolojik sağlıkla alakalıdır diyebiliriz. İnsanın sağlığıyla ilgili olan iyilik kavramı hakkında birçok kelime ve kavram kullanılmıştır. Bu kavramlar; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım, mutluluk vb. gibi kavramlardır (Tanhan, 2007; Timur, 2008; Gülaçtı, 2009; Çankaya, 2009; Akın, 2008; Cenkseven & Akbaş, 2007). Psikolojik iyi-oluş bakış açısına göre insanın iyi oluşu, iyi hissetmekten daha çok iyi yaşama ve iyi şeyler yapma olarak karakterize edilmiştir (Forgeard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011; akt: Telef, Uzman & Ergün, 2013). Bu konuda yapılan son çalışmalara göre, daha mutlu ve iyimser bir kişinin sadece ruh sağlığına değil, aynı zamanda fiziksel sağlığına da büyük faydaları olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi-oluş halinin ruhsal sağlıkla (Sezer, 2013) ilgili olduğu ve bireyin yaşamındaki diğer birçok soruna kaynaklık teşkil edebileceği söylenebilir.

Öznel iyi-oluş; yaşamdan doyum sağlama, ağrıdan kaçınma, olumlu duyguları daha sık ve olumsuz duyguları daha az yaşama, daha az acı yaşama ve memnuniyet elde etme ile ilgili iyi oluş tanımlamalarına ve mutluluk (Hamurcu, 2011) üzerine odaklanmışken (Ryan & Deci, 2001; Argyle, Martin, Crossland & Diener, 1984) psikolojik iyi-oluş ise anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmış ve kişinin bütün olarak fonksiyonda bulunması ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş, 1980’li yıllarda deneysel çalışmalar ile başlamış, zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini vurgulayan daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayanmaktadır (Telef, 2013). Huppert’e (2009) göre, psikolojik iyilik, devam eden iyi ve etkili bir yaşamla,

duyguların kontrolüyle, amaca yönelik duygularla kişinin potansiyel gelişimi ile ilgilidir. Deci & Ryan'a (2008) göre öznel iyi-oluş ve psikolojik iyi oluş insan doğasının iki farklı yönden görünüşü olarak da tarif edilmektedir. Öznel iyi-oluş, insan doğasının sosyal ve kültürel öğrenme ile şekillendirilebilen, yönlendirilen yapısı ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, kişinin doğasına uygun gerekli içsel süreçlerle oluşturulan daha az sosyal ama daha fazla insan doğasından hareket eden olgulardan oluşmaktadır

Psikolojik iyi-olma, diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için operasyonel olarak tanımlanması oldukça önemlidir. Geçmişte yapılan araştırmalarda bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemede psikopatolojik ölçütlere başvurulmuş ve yapılan bu araştırmaların büyük bir çoğunluğu patolojiye, bireyin mutsuzluğuna ve bireysel sorunlara odaklanmıştır (Seligman & Chickzentmihalyi, 2000; akt: Akın, 2008).

Ryff (1989a; 1989b), Ryff & Keyes'e (1995), Keyes, Shmotkin & Ryff 'a (2002) göre, psikolojik iyi-olma; bireyin kendi sınırlılıklarının farkında olarak kendini olumlu algılaması, çevresiyle sağlam ilişkiler kurması ve istediği şekilde çevresini oluşturması, yaşamının amacını ve anlamını kavrayarak bağımsız hareket edebilmesi, yapabileceklerinin farkında ve onları gerçekleştirmek için çabalayan, çalışan olarak tanımlanmaktadır. Kuzey Carolina Üniversitesi'nden araştırmacılar, sosyal ilişkilerin, pozitiflik ve sağlık arasındaki ilişkiye büyük bir katkısının olduğunu buldular (Pennock, 2014). Bazı araştırmacılar ve çeşitli yayınlarda, "psikolojik iyi-oluş", "öznel iyi oluş", "mutluluk", "yaşam doyumu", duygusal iyi oluş" ve "iyilik hali" gibi kavramlar tamamen aynı olmamakla birlikte birbirleri ile ilişkili olarak kullanılmaktadır. Neticede hepsi, psikolojik sağlığı vurguladıklarından, birbirleri ile ilişkilidirler. Psikolojik iyi-oluşun sağlanmasında önemli olan kavramlardan birinin duygu olduğu bilinmektedir (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990; Lundh, Johnson, Sundqvist ve Olsson, 2002; Winkelman, 2000; akt: Kuyumcu & Güven, 2012).

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi-oluş kavramını Ryff ortaya atmıştır. Ryff, pozitif psikoloji literatürüne, "psikolojik iyi-oluş" kavramını kazandırmış ve psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin hangi özelliklere sahip olması gerektiği ile ilgili kuramsal bir yaklaşım ortaya koymuştur. Ryff'a göre, psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyin altı boyutta yeterli ve iyi durumda olması gerekmektedir (Gülaçtı, 2009; Doğan, 2012; Doğan, 2013; Göcen, 2013; Balcı, 2011). Ryff ve arkadaşları psikolojik iyi-olma hali kavramını geliştirirken bireysel tecrübelerle odaklanarak psikolojik fonksiyonların altı farklı yönünü tanımlamışlardır. Ryff (1995), çok boyutlu bir psikolojik iyi olmadan bahsetmiş, psikolojik iyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılığı veya mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duyguların arasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi-oluş yaklaşımlarını yetersiz bulmuştur. Ryff, psikolojik iyi olma modelini, klinik psikoloji, psikolojik sağlık ve bireysel gelişim temelinde oluşturmuştur.

Ryff (1989a; 1989b), Ryff & Keyes (1995), çok boyutlu bir psikolojik iyi-oluş modelini benimsemiş ve psikolojik iyi olmanın altı alt boyutundan bahsetmiştir. Ryff'a göre, bu altı boyutta yeterli olan bireyler psikolojik anlamda iyi durumdadırlar. Bunlar; kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri "*kendini kabul*"; kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusu "*bireysel gelişim*"; kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancı "*yaşam amacı*"; etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalite "*diğerleriyle olumlu ilişkiler*"; kişinin kendi hayatıyla beraber etrafını da yönetebilmesindeki etkililiği "*çevresel hâkimiyet*"; kendi başına karar verme duygusu "*özerklik*"tir (Samman, 2007; Akın, 2008).

Psikolojik iyi-oluş temelini, Ryff'in "çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli"nden almaktadır. Ryff'in, psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalarında gelişim psikolojisinden, kendini

gerçekleştirme, işlevsel olma ve olgunlaşma kavramlarından ve ruh sağlığını pozitif kriterlerle açıklama bakış açısından etkilenmiştir. Psikolojik iyi-oluşun tam olarak anlaşılmasını sağlayan temel unsurlar ele alınmaya başlandığında ilk olarak psikanalitik kuram incelenmiş ve psikanalitik kurama göre, iyi uyum yapmış bir birey id, ego ve süper-egosu, egonun liderliğinde görece bir uyum içinde çalışmaktadır (Nelson-Jones, 1982). Lindzey'e (1973) göre, psikolojik yönden sağlıklı birey diğer insanlarda olmak üzere diğerlerinin amaç ve duygularına saygı duyan ve sosyal ilgiye sahip olan ve dengeli ve toplum tarafından onaylanmış bir hayat bu konuda önemliken; Horney'e (1993) göre, kişinin ideal benliğini korumak yerine, var olan, gelişmeye açık olan gerçek benliğini ortaya koyması psikolojik sağlığı için önemlidir. Waterman'a (1993) göre iyi-oluş, "tam kapasitede olma ve kendini gerçekleştirme" iken, Fromm'a göre ise kişi "bireyselleşerek" psikolojik sağlıklı olabilir (Gülaçtı, 2009; Gençtan,1998). Psikolojik iyi-oluşu; Erikson, "bireysel gelişim", Jung, "bireyselleşme", Bühler, "temel yaşam eğilimleri", Neugarten, "kişilik sürecine hakim olma", Allport, "olgunlaşma", Birren, "yaşlılıkta psikolojik sağlık", Frankl, "anlam arayışı", Jahoda, "psikolojik sağlık", Rogers (1961; 1980) kendini gerçekleştirmekte olan bireyler için "tam işlev yapan insan", Maslow (2001) kendini gerçekleştiren bireyi psikolojik olarak sağlıklı birey olarak ele almış ve değerlendirmişlerdir. (Cenkseven, 2004; Ryff & Singer, 2008; <http://en.wikipedia.org>). Adler'e göre, psikolojik olarak sağlıklı bir birey, yaşamının üç temel uğraştırıcı unsuru olan "toplum, meslek, aşk ve evliliği başarılı bir şekilde yürütebilen birey" iken (Ewen, 1988; akt. Sezer, 2013), Corey'e (2005) göre, bireyin problemlerinin sorumluluğu ve çözümü yine kendisinde ve Schultz & Schultz'a (2001) göre ise psikolojik sağlıklı birey, "tam işlev yapan insan"dır. Ona göre tam işlev yapan insan, yeni deneyimlere açık olan, zamanını en iyi şekilde değerlendiren, davranışlarında başkalarının değerlerini ölçü alan değil, içgüdülerine göre hareket eden, yüksek derecede üretken, bağımsızlık ve özgürlük duygusuna sahip olan bireylerdir.

2. AMAÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyleri ile psikolojik iyi-oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri, "iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 1994; 1995).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Bingöl Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 119'u (%56) bayan, 95'i (%44) erkek olmak üzere toplam 214 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 92'i birinci sınıf, 80'i ikinci sınıf ve 42'si ise üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmanın katılımcılarından 40'ı tarla bitkileri, 37'si edebiyat, 32'si ilahiyat, 65'i felsefe, 21'i sosyoloji, 19'u bahçe bitkileri bölümünde öğrenimini sürdürmektedir. Farklı bölümlerde öğrenim görmek olan öğrencilerden tesadüfi (random) örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Ryff’in (1989) geliştirdiği “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği (SDÖ-Socio-Economic Status Scale): Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerini (SES) belirlemek amacıyla, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen “Sosyo-ekonomik düzey ölçeği” araştırmanın amacına uygun olmayan bazı maddeler çıkarılarak, bazı maddeler ise güncelleştirilerek yer verilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencinin yaşı, cinsiyeti, bölümü, sosyo-ekonomik statülerine ve sağlık durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Psikolojik İyi-Olma Ölçeği (PİOÖ-Psychological Well-Being Scales): Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Ryff’in (1989a) geliştirdiği; Akın’ın (2008) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı “Psikolojik İyi-Olma Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ryff geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve ölçeğini yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır. Psikolojik İyi-olma ölçeği, psikolojik iyi olma modelini temel alarak, 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504’dür. Psikolojik iyi oluş ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenirliliğinin ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi-oluş ölçekleri Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın %68’inin açıklandığı ve maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. Bulunan güvenilirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= .07, NFI= .97, CFI= .98, GFI= .93 ve SRMR= .06 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. Maddelerin cevaplanmasında “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilmiş altılı Likert tipi seçenekler işaretlenmektedir. Her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. Ters puanlanan maddeler kodlanması yapıldıktan sonra, her alt boyuta ait 14 maddenin puanları toplanır. Alt boyuta ait puanların yüksek olması, o alt boyut değerinin yüksek olduğu anlamına gelir. Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90 ve kişisel gelişim ise .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81’den .88’e kadar sıralanmaktadır (Cenkseven, 2004). Ryff’in geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi-oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için (Lent, 2004; <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales>) tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır. Bu araştırmada bu ölçeğin seçilmesindeki neden, ölçeğin hem geçerlik ve hem güvenilirlik açısından yeterli oluşudur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyükoztürk, 2010).

3.3.3. İşlem

Ölçekler araştırmacılar tarafından gerekli açıklamalar yapılarak, sınıf ortamında, gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçeğin cevaplamaına ilişkin olarak sorulan sorular araştırmacılar tarafından cevaplanmıştır. Araştırmaya bütün katılımcılar gönüllülük esasına göre katılmışlardır. Araştırmaya katılan her öğrenciye araştırmanın amacı söylenmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler toplandıktan sonra kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 20.00 programı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarlarına göre farklılıklar F testi (ANOVA) ile incelenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; Betimsel İstatistik, Tek Yönlü Varyans Analizi ve LSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin “Özerklik” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100'den az	29	47,89	5,55
101- 250 arası	46	47,41	6,06
251- 400 arası	74	47,55	4,71
401- 500 arası	28	46,46	6,69
501 ve üzeri	37	48,56	6,01
Toplam	214	47,60	5,62

Tablo 1a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluş'un alt boyutlarından “Özerklik” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	75,067	4	18,767	,590	,671
Grup içi	6652,171	209	31,829		
Toplam	6727,238	213			

Tablo 1'de aylık harcamaları, “100'den az”, “101- 250 arası”, “251- 400 arası”, “401- 500 arası” ve “501 ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları; Tablo 1a'da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{4-209}=,509, p>.05$).

Tablo 2. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluş'un alt boyutlarından “Çevresel Hâkimiyet” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100'den az	29	50,75	8,32
101- 250 arası	46	48,93	6,36
251- 400 arası	74	50,28	6,91
401- 500 arası	28	49,03	6,46
501 ve üzeri	37	47,43	7,24
Toplam	214	49,40	7,03

Tablo 2a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Çevresel Hâkimiyet” puanlarını karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	268,239	4	67,060	1,364	,248
Grup içi	10275,201	209	49,164		
Toplam	10543,439	213			

Tablo 2a’da bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{4-209}=1,364$, $p>.05$).

Tablo 3. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100’den az	29	55,24	6,93
101- 250 arası	46	52,32	6,25
251- 400 arası	74	52,78	6,90
401- 500 arası	28	49,82	6,87
501 ve üzeri	37	50,08	8,88
Toplam	214	52,16	7,28

Tablo 3a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	618,452	4	154,613	3,020	,019
Grup içi	10700,823	209	51,200		
Toplam	11319,276	213			

Tablo 3a’da uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı ve bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{4-209}=3,020$, $p<.05$). Bu farklılığın hangi aylık harcama miktarı arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın “100”den az aylık harcama miktarı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X}=55,24$, $Ss=6,93$) ile “401-500 arası” harcama miktarı olan ve 501 ve üzeri harcama miktarı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X}=49,82$, $Ss=6,87$) ve ($\bar{X}=50,08$, $Ss=8,88$) arasından kaynaklandığı görülmüştür. Aylık harcama miktarı ile Bireysel gelişim arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, aylık harcama miktarı yüksek olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişimlerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Aylık harcama miktarı düşük olan üniversite öğrencilerinin ise bireysel gelişimlerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Diğerleriyle olumlu ilişkiler” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100'den az	29	52,58	9,46
101- 250 arası	46	49,86	8,08
251- 400 arası	74	51,71	7,50
401- 500 arası	28	49,17	8,19
501 ve üzeri	37	49,21	8,69
Toplam	214	50,67	8,24

Tablo 4a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Diğerleriyle olumlu ilişkiler” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	357,433	4	89,358	1,324	,262
Grup içi	14105,670	209	67,491		
Toplam	14463,103	213			

Tablo 4’de aylık harcamaları, “100’den az”, “101- 250 arası”, “251- 400 arası”, “401- 500 arası” ve “501 ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları; Tablo 4a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{4,209}=1,324, p>.05$).

Tablo 5. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Yaşam amaçları” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100'den az	29	52,24	5,73
101- 250 arası	46	48,89	4,93
251- 400 arası	74	49,22	6,75
401- 500 arası	28	48,92	5,62
501 ve üzeri	37	47,72	6,61
Toplam	214	49,26	6,17

Tablo 5a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Yaşam amaçları” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	353,802	4	88,450	2,377	,053
Grup içi	7778,016	209	37,215		
Toplam	8131,818	213			

Tablo 5’de aylık harcamaları, “100’den az”, “101- 250 arası”, “251- 400 arası”, “401- 500 arası” ve “501 ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin puanlarının ortalamaları ve

standart sapmaları; Tablo 5a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{4-209}=2,377$, $p>.05$).

Tablo 6. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından “Öz-Kabul” Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Harcama	N	\bar{X}	Std. Sapma
100’den az	29	48,93	6,94
101- 250 arası	46	46,36	6,49
251- 400 arası	74	47,51	6,53
401- 500 arası	28	45,28	7,84
501 ve üzeri	37	45,75	6,73
Toplam	214	46,86	6,83

Tablo 6a. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından “Öz-kabul” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	281,479	4	70,370	1,522	,197
Grup içi	9663,591	209	46,237		
Toplam	9945,070	213			

Tablo 6’da aylık harcamaları, “100’den az”, “101- 250 arası”, “251- 400 arası”, “401- 500 arası” ve “501 ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları; Tablo 6a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{4-209}=1,522$, $p>.05$).

5. TARTIŞMA

Yapılan bu araştırma sonucuna göre; aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin “Kendini kabul”, “Çevresel hakimiyet”, “Diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “Özerklik” ve “Yaşam amaçları” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Son olarak da, aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin “Bireysel gelişim” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bireyin sosyo-ekonomik durumu diğer değişkenlere göre, daha güçlü bir yordayıcıdır. Bu durumu, kişinin sosyo-ekonomik statüsü ile bireysel gelişimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu şeklinde de değerlendirebiliriz. Gelir artışını, bir yandan sağladığı imkânlarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasına neden olduğunu düşünebiliriz. Bu konuda yapılan araştırma sonuçları da açıkça göstermektedir ki, “ihtiyaçların doyurulma düzeyi, doğrudan insanların iyi olma düzeyleri ile ilişkilidir” şeklinde görülmektedir.

Bu konuda yurt dışında yapılan bazı araştırma sonuçlarını incelediğimizde; Diener & Diener’a (1996) göre, bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaş ve cinsiyete göre iyi olmanın nispeten daha güçlü yordayıcısı olarak çıkmıştır. Myers & Diener’in (1995) yaptığı araştırma bulgularına göre de aylık gelirin iyi-oluş göstergeleri ile orta derecede olumlu ilişkiler

gösterdiği bulunmuştur. Buunk & Nauta, 2000; Ryan & Deci, (2000b); Deci & Ryan, (2008) ve Deci ve arkadaşlarına (2001) göre, psikolojik ihtiyaçların doyumu da bireylerin iyi olma düzeylerini etkilemektedir. İhtiyaçların doyurulma düzeyi, doğrudan insanların iyi olma düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Diener, Suh & Lucas (1999) ve Kasser & Ryan'a (1993) göre gelir, bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğundan dolayı iyi-oluşun önemli bir belirleyicisidir (Akt: Çankaya, 2009). Diener (2002) ve Lyubomirsky, King & Diener'in (2005) bulgularına göre, psikolojik iyi-oluşla çok para kazanma arasında bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Diener ve arkadaşlarının bu konuda yaptığı çalışmaların sonuçlarına göre, Psikolojik iyi-oluşdan yüksek puan alanların, düşük puan alanlara göre, iş yerinde daha iyi performans sergiledikleri ve daha çok gelir elde ettikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu durum, fiziksel sağlıkla da ilişkili çıkmıştır (www.grossnationalhappiness.com). Bu bulgular, bizim araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Diğer taraftan Biswas-Diener & Tamir'in (2004) yaptığı araştırma bulgularına göre, gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının arttığını, beklentilerin farklılaştığını ve bu nedenle yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde en yüksek seviyede iyi oluşun görülmediğini ortaya çıkmıştır. Bu konuda yapılan boylamsal bulgular (Hong & Giannakopoulos, 1994) herhangi bir ülkedeki ortalama gelir düzeyinin fazlaşmasının iyi-oluş düzeyleri üzerinde şaşırtıcı derecede az etkisinin olduğunu göstermektedir. Samman'ın (2007) "Psikolojik ve öznel iyi olma: Uluslararası karşılaştırılabilir göstergeler için bir öneri" konulu araştırmasında, düşük gelir düzeyi ile yüksek gelir düzeyine sahip olma ile psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutları arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Çünkü bu durumu etkileyen birçok değişken olabilmektedir. Bu sonuçlar ise bizim yaptığımız araştırma bulgularımız ile örtüşmemektedir.

Bu konuda yurt içinde yapılan araştırma sonuçlarına baktığımızda; Göcen'in (2013) yaptığı araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi-oluş açısından gelir düzeyine göre ise, ekonomik açıdan "orta" olarak tanımlayacağımız (düşünerek harcama yapanlar) psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalama sahip olduğu görülmüştür. Bunu rahat harcama yapanlar "üst" sınıf takip ederken, en sonda ve temel ihtiyaçlarını zor karşılayanları zor karşılayan "alt" sınıfı takip etmektedir. Üst grup ile alt grup arasında uçuk bir fark oluşmasa da bireyin orta ve alt ekonomik düzeyde oluşunun psikolojik iyi olmayı etkilediği görülmektedir. Bu çalışmada, psikolojik iyi olmanın alt ölçeklerinden "*Hayatın Amacı*" alt ölçeğinde düşünerek harcama yapanlar lehine, temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar iki grup arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Buna göre ekonomik açıdan "orta" olan gruba göre "alt" ekonomik düzeyde olan bireyler hayatın anlam ve amacına daha çok değer vermektedirler. Bizim çalışmamızda ise, psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından, "bireysel gelişim" lehine bir durum ortaya çıkmıştır. Dost (2007) ve Özen'in (2005) yaptığı araştırma bulgularına göre, ekonomik durumu "üst" ve "orta" olan öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin, ekonomik durumu "alt" olan öğrencilerin iyi oluşlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; Sayar'ın (2006) yaptığı araştırma bulgularına göre, düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin psikolojik uyumlarının anlamlı ölçüde azaldığını, depresif semptomlarında da artış olduğu, Koçoğlu & Akın'ın (2009) yaptığı çalışmanın bulgularına göre, bireyin yaşam kalitesi üzerinde aylık gelir, algılanan ekonomik durum, sağlık güvencesi ve yaşanılan mahallenin belirleyici olduğu; Cenkseven & Sarı'nın (2009) yaptığı araştırma sonucuna göre, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statü demografik değişkenlere bakıldığında cinsiyetin hem öznel iyi olma için hem de psikolojik iyi olmanın, sosyo-ekonomik statünün ise sadece öznel iyi olmanın yordayıcıları arasında olduğu; Bahadır'ın (2002) yaptığı araştırma bulgularına göre, ekonomik düzey yükseldikçe anlam tecrübesinin arttığı, ekonomik düzey düştükçe anlamlılığın zayıfladığı, "*Kendini Kabul*" alt ölçeğinde de düşünerek harcama

yapanlar lehine, temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, buna göre alt düzeye göre daha üst ekonomik düzey olan orta sınıfın öne çıkmasından bireyin kendini kabulü ile ekonomik durumu arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu; Kandemir'in (1991) gençlerin kendini kabul düzeyi ve bu düzeyin, ekonomik durum ile ilişkisini ele aldığı araştırmasında ekonomik düzey yükseldikçe psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından kendini kabulün arttığı, kendini kabul ile psikolojik iyi-oluş arasında bir ilişkinin olduğunu kabul etmektedir. Bu sonuçlar; bireyin sosyo-ekonomik durumu ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi-oluşu arasında bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, psikolojik sağlık artık, bireylerin kendilerini yaşam boyu geliştirmeleri üzerine odaklanmaktadır. Psikolojik iyi-oluşa çok sayıda değişken etki etmektedir. Psikolojik iyi-oluşun yüksekliği; kendi kararlarını veren, sorumluluk alabilen, yaşamdan zevk alabilen, hayata katkıda bulunan, üretken ve yaşam amaçları olan bir bireyin varlığını yansıtmaktadır. Bireyin harcama durumu, bireyin amaçlarına ulaşmasını sağlayacak bir kaynak olarak görüldüğünden psikolojik iyi olmasının önemli bir belirleyicisi olarak görülebilmektedir. Bireyin harcama durumu ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide yapılan araştırmaların farklı sonuçlar çıkması, harcama durum değişkeninin iki uçlu yapısıyla açıklamak mümkündür. Yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde doyumsuzluk, isteklerinin çoğunun yerine gelmesi, sınırların genişlemesi gibi faktörler anlamsızlık oluştururken, alt grupta yoksunluk ve de yoksulluğun anlamsızlığa düşürdüğü söylenebilir. Bu da araştırma örneğine katılan bireylerin doyumsuzluktan ve yoksunluktan çok fazla etkilenmeyen hayatın anlamlılığı konusunda yüksek düzeye sahip bireyler olduğunu göstermektedir. Buna göre kişinin sahip olduğu imkânlar ve maddi durumun, bireye sahip olduğu gerçeklerle daha iyi bir uyum yakalamasına, kendisiyle barışık olmasına etki ettiği görülmektedir. Psikolojik iyi-oluşu etkileyen etmenler genel olarak ele alındığında demografik değişkenlerin iyi oluş varyansının çok az bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Bu noktada psikolojik iyi-oluşa etkisi olacağı düşünülen, başka değişkenlerin incelenmesi yararlı olabilir. Bu bulgulardan hareketle araştırmacılar üniversite öğrencileri üzerinde diğer olası değişkenleri (kişilik özellikleri, ebeveyn tutumu, yaş, cinsiyet, eş desteği, medeni durum, kaygı düzeyi, tükenmişlik düzeyi, sınıf düzeyi, akademik başarı, alan/bölüm, ekonomi, din, kültür, statü, sosyal ilişkiler vb.) kontrol edildiği bir örnekleme incelenmesi alan yazına yeni katkılar sağlayabilir. Ancak tek bir değişkenin hiçbir zaman varyansın çoğunu açıklayamayacağı görülmektedir. Yani psikolojik iyi-oluşa çok sayıda değişken etkide bulunabilmektedir. Yaş ve cinsiyetten kişilik ve kültüre kadar birçok değişken iyi-oluşu etkilemektedir. Bunlardan herhangi birinin öncelikli etkisinin olduğunu söylemek çok da gerçekçi değildir. Bu konuda deneysel, yarı deneysel ve boylamsal araştırmalar yapılmıştır.

Sosyal ilişkileri iyi bir durumda tutmak, psikolojik iyi olma durumunu artırdığından bireylerin sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi ve iletişim becerileri eğitimi almaları (Özen, 2010) bireylerin kendilerini değerli ve işe yarar hissetmeleri ve böylece psikolojik iyi-oluş düzeylerinin yükselmesi için rekreasyon eğitimi almaları önerilebilir. Psikolojik iyi-oluş üzerine gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik bozuklukların etyojisini, gelişimini ve sonuçlarını anlamak açısından önemlidir. Bu araştırmanın, önemli bir sınırlılığı ise, araştırma grubunun üniversite eğitimi alan bireylerden oluşmasıdır. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler toplumun küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Bingöl Üniversitesi'nin farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu yüzden araştırmanın sonuçları tüm üniversite öğrencileri için genellenemez. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak üniversite bünyelerinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi-oluşlarını arttırmaya ve bunun yanı sıra her türlü psikolojik sorunlarını çözmelerinde yardımcı olabilecek psikolojik danışma merkezleri yaygınlaştırılmasının gerekliliği önerilebilir. Farklı üniversitelerde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş durumlarını inceleyen

araştırmalar yapılarak daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamı genişletilebilir. Bu noktada psikolojik iyi-oluşa etkisi olacağı düşünülen başka değişkenlerin incelenmesi yararlı olabilir. Araştırma sonucundan hareketle alanda araştırma yapacak kişilere, deneysel yöntemde benzer araştırmalar modelleyerek değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koymaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akçakoca D. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi-Oluşuna Etkisi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2008). Scales of Psychological Well-Being: A Study of Validity and Reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8 (3),721–750.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J.P. Forgas &J.M. Innes (Eds.).*Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*.Amsterdam: North Holland, Elsevier Science, 189- 203.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balci, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini inançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Biswas-Diener, R., Dean, B.(2007). *Positive Psychology Coaching Putting the Ccientific Happiness to Work for Your Clients*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik iyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65.
- Cenkseven, F. & Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde Öznel İyi Olmanın Yordayıcıları Olarak Okul Yaşam Kalitesi ve Tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 1223-1236.
- Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. (Çev., Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Çeçen, R. & Cenkseven, F. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16 (2), 109-118.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *American Psychological Society*,7 (3), 181-185.

- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. Psychol Bull, 95, 542-575.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 5-64.
- Doğan, T. (2012). *Psikolojik İyi Oluş ve Esenlik Terapisi*. <http://www.internethaber.com>, Erişimtarihi: 03.11.2014.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 132-143
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi-Oluşu İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Fromm, E. (2005). *Psikanalizin Bunalımı*. (Çev., K. Ercincan Kına). İstanbul: Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi-Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hong, S.M. & Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristic. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 128, 5.
- Horney, K. (2007). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (5. Baskı). (Çev., Selçuk Budak). İstanbul: Öteki yayınları.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1 (2), 137-164.
- Kandemir, F. (1991). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Onyedli Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koçoğlu, D. & Akın, B. (2009). Sosyo-Ekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2 (4), 145-154.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keyes, M.L.C., Smotkin, D. & Ryff, D.C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical of Two Tradition. *Journal of Personality and School Psychology*, 82 (6), 1007-1022.

- Kuyumcu, B. & Güven, M. (2012). *Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD), 32 (3), 589-607.
- Lyubomirsky S., King L. & Diener E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success*. Psychol Bull, 131, 803-855.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (Çev., O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- Nelson-Jones, R. (1982).*Danışma Psikolojisi Kuramları*.(Ed., Füsün Akkoyun). CassellEducational Limited.
- Özen, Y. (2010). *Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş*. (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (e-dusdeb), 2(4), 46-58.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pennock, S.F. (2014). *Positive Psychology's Fascinating Facts*. E-book. www.PositivePsychologyProgram.com.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C.D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. Current Directions in Psychological Science, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D.& Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Samman, A. (2007). *Psychological and Subjective WellBeing: A Propoasal Internationally Comparable Indicators*. OPHİ (Oxford Poverty & Human Development Initiative) Working Paper Series, Oxford.
- Sayar, M. (2006). *Düşük Sosyo-ekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Algıladıkları Sosyal Destekile Ruh Sağlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Boylamsal Bir Çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. & Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (4), 2087-2104.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikolojinin Tarihi*. (Çev., Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumunu Etkileyen Faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8 (4), 489-504.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısı İle Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 374-384.
- Telef, B.B., Uzman, E. & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. Volume 8 (12) 2013, 1297-1307.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkdoğan, T. & Duru, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi-Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçlarının Karşılanmasının Rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2429-2426.

İnternet kaynakları:

- <http://en.wikipedia.org/wiki/Psychologicalwell-being>, Erişim tarihi: 03.11.2014.
- http://www.liberalarts.wabash.edu/The_Ryff_Scales_of_Psychological_Well-Being. Erişim tarihi: 03.11.2014.
- <http://www.grossnationalhappiness.com/9-domains/psychological-well-being/>, Erişim tarihi: 11.05.2015.
- <http://www.wisegeek.com/what-is-psychological-well-being.htm>, Erişim tarihi: 11.05.2015.